

16. Januar 2004

007

Ist Singen gesund?

*Singen erhöht vermutlich Immunkompetenz /
Wirkungs- und Ursachenforschung im Institut für
Musikpädagogik (IfMP)*

FRANKFURT. Singen ist ein archaisches und elementares Ausdrucksbedürfnis jedes Menschen, manch einer hat es nur verlernt im Kontext einer teils traumatisierenden musikalischen Sozialisation.

Aber auch die vermeintlich Unmusikalischen (*„Ich kann nicht singen“*-Vorurteil) singen letztlich gerne, alleine in der Badewanne oder gemeinsam: Kultiviert in Chören, emphatisch in Fußballstadien oder leicht enthemmt bei fortgeschrittenen gesellschaftlichen und privaten Feiern.

Im Rahmen eines Pilotprojekts des IfMP unter Leitung von Prof. Hans Günther Bastian und Dr. Gunter Kreutz in Zusammenarbeit mit dem Institut für Psychologie der Universität und dem Deutschen Sängerbund (DSB) in Köln wurde die Frage untersucht, ob Singen nicht nur die Stimmung verbessern, sondern sogar die Immunkompetenz erhöhen kann.

Nach dem Stand der Forschung können musikalische Tätigkeiten subjektive Stimmungen aber auch physiologische Vorgänge im autonomen Nervensystem (zumeist positiv) beeinflussen. So ist zu vermuten, dass sich das Anhören von Musik anders auswirkt als eigene musikalische Aktivität.

Zur Überprüfung dieser Hypothese wurde der Laienchor einer Frankfurter Kirchengemeinde ausgewählt, der Mozarts Requiem für eine Aufführung probte. In zwei aufeinander folgenden Chorproben wurden subjektive und physiologische Veränderungen zunächst beim Singen und in einer weiteren Probe eine Woche später beim Anhören von Mozarts Requiem erfasst. Jede Versuchsbedingung nahm 60 Minuten in Anspruch, wobei quantitative Vorher-Nachher-Vergleiche hinsichtlich positiver und negativer Stimmungen sowie den Konzentrationen von Immunglobulin A (Kenngröße der Immunkompetenz, gemessen unter Berücksichtigung der Speichelflussrate) und Cortisol angestellt wurden.

Die Ergebnisse zeigen statistisch signifikante positive

Herausgeber: Der Präsident
Redaktion: Dr. Ralf Breyer
Pressereferent
Telefon (069) 798 - 2 37 53
Telefax (069) 798 - 2 85 30
E-Mail: breyer@pvw.uni-frankfurt.de
Senckenberganlage 31
60325 Frankfurt am Main

Veränderungen der Immunkompetenz unter der Bedingung ‚Singen‘, nicht aber unter der Bedingung ‚Hören‘ von Chormusik. Zugleich waren die subjektiven Stimmungen nach dem Singen statistisch bedeutsam verbessert. Diese Ergebnisse, die in einer der kommenden Ausgaben des ‚Journal of Behavioral Medicine‘ publiziert werden, unterstützen die Vermutung, dass aktives Singen deutlich stärkere Wirkungen aufweist als das bloße Anhören von Musik.

In weiteren Studien sind Spezifität und Nachhaltigkeit der kurzfristig gemessenen Effekte weiter zu klären. Dies erscheint schon deshalb lohnend, da sich allein in Deutschland etwa 3,2 Millionen aktive Chorsänger in mehr als 60.000 Chören zusammenfinden. Sofern sich durch weitere Studien mittelbare Einflüsse des Singens auf Immunsystem und Gesundheit nachweisen lassen, müssten sängerische Aktivitäten in Laienchören im Zuge etwa von künftigen Gesundheitsreformen sicherlich eines Tages neu bewertet werden.

Kontakt: Dr. Günter Kreutz, Institut für Musikpädagogik, Tel: 798 23775; E-Mail: G.Kreutz@em.uni-frankfurt.de